¿Tienes algunos de estos señales?

- ☐ Te sientes triste o lloras mucho
- ☐ Te sientes estresada
- ☐ Tienes coraje o estás irritada
- ☐ Tienes problemas para dormir
- ☐ Te sientes muy cansada
- ☐ Te sientes culpable todo el tiempo
- ☐ No tienes apetito o estás subiendo mucho de peso
- ☐ Usas muchas drogas o alcohol
- ☐ Piensas en hacerte daño
- ☐ Tienes pensamientos sobre la muerte o en suicidarte

Continua en la parte de atrás de este folleto para más información sobre ayuda con la depresión

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Llama a tu médico para hacer una cita lo antes posible.

¿Necesitas un doctor?
Llama al Departamento de Salud—la línea de salud familiar al (888) 604-4636.

Para ayuda a través de consejería
Llama a ACCESS para más información al (800) 491-9099

Si tienes niños y necesitas ayuda con su crianza
Llama a FamilyPaths Hotline
(800) 829-3777
(510) 893-5444
24 horas al día, los 7 días a la semana
www.familypaths.org/es/

Si crees que puedes hacerte daño o herir a otras personas
Llama a Crisis Support (la línea de ayuda para suicidios) al (800) 309-2131
24 horas al día, los 7 días a la semana

ALAMEDA COUNTY
PUBLIC HEALTH
DEPARTMENT

Developed by the Community Forum for Perinatal Health in partnership with the Alameda County Healthy Start Initiative. Supported by Grant No. H49MC00130 from U.S. DHHS-HRSA. Created 4/04. Rev. 1/07, 1/10, 5/15, 11/16

¿Cómo sé si tengo depresión?

¿Qué es depresión?

- Es una enfermedad que tiene tratamiento
- Es común en las mujeres
- Puede presentarse en cualquier etapa de tu vida

Algunas causas de la depresión son:

- Estrés
- Problemas en las relaciones con tu pareja
- Estar embarazada
- Tener un bebé
- La muerte de un ser querido

¿Cómo me puedo sentir mejor?

- Consultando un doctor
- Tener consejería
- Tomando medicinas
- Tener consejería y tomando medicinas juntas
- Hablando con alguién que te escucha y te consuela
- Participando en grupos de apoyo

Continua con la parte de atrás de este folleto para más información sobre ayuda con la depresión